



राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२० च्या दृष्टीने मानसिक आरोग्य व वेलनेससाठी योगाची भूमिका

प्रा. डॉ. विजय यशवंत देशमुख

क्रीडा व शारीरिक शिक्षण संचालक, बाबुजी आव्हाड महाविद्यालय, पाथर्डी, जिल्हा अहिल्यानगर

Corresponding Author – प्रा. डॉ. विजय यशवंत देशमुख

DOI - 10.5281/zenodo.18710435

सार (Abstract):

मानसिक आरोग्य व कल्याण हे प्रभावी शिक्षणासाठी व सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी अत्यंत महत्वाचे घटक आहेत. आजच्या शिक्षणव्यवस्थेत विद्यार्थ्यांमध्ये तणाव, चिंता, नैराश्य व भावनिक असंतुलन वाढताना दिसते. राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२० (NEP 2020) तणावमुक्त, आनंददायी व विद्यार्थी-केंद्रित शिक्षणावर विशेष भर देते. योग ही प्राचीन भारतीय जीवनपद्धती असून ती शारीरिक, मानसिक व भावनिक संतुलन साधण्यास मदत करते. या संशोधन लेखात राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२० च्या दृष्टीने मानसिक आरोग्य व वेलनेससाठी योगाची भूमिका स्पष्ट करण्यात आली आहे.

मुख्य शब्द (Keywords): योग, मानसिक आरोग्य, वेलनेस, राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२०, तणावमुक्त शिक्षण

प्रस्तावना:

आधुनिक शिक्षणव्यवस्था ही स्पर्धात्मक स्वरूपाची बनली आहे. अभ्यासाचा ताण, परीक्षा, सामाजिक अपेक्षा व भविष्यातील अनिश्चितता यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये मानसिक तणाव वाढत आहे. याचा परिणाम त्यांच्या शैक्षणिक प्रगतीवर तसेच व्यक्तिमत्त्व विकासावर होत आहे. राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२० विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी मानसिक आरोग्य व भावनिक स्थैर्य यांना केंद्रस्थानी ठेवते. योग ही मन व शरीर यांचा समतोल साधणारी शास्त्रशुद्ध पद्धत असून मानसिक आरोग्य वृद्धिंगत करण्यासाठी उपयुक्त ठरते.

राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२० : मानसिक आरोग्याबाबत दृष्टीकोन:

राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२० मध्ये पुढील बाबींवर भर देण्यात आला आहे –

- विद्यार्थ्यांचा शारीरिक, मानसिक, भावनिक व बौद्धिक विकास
- तणावमुक्त व आनंददायी शिक्षण वातावरण
- जीवनकौशल्ये व भावनिक बुद्धिमत्ता विकास
- भारतीय ज्ञानपरंपरेचा अभ्यासक्रमात समावेश (योग, ध्यान इ.)

या धोरणानुसार शिक्षण म्हणजे केवळ माहिती देणे नव्हे, तर जीवनासाठी सक्षम व्यक्तिमत्त्व घडवणे होय.

योगाची संकल्पना:

योग ही एक प्राचीन भारतीय शास्त्रशुद्ध जीवनपद्धती आहे. 'योग' म्हणजे शरीर, मन व आत्मा यांचा समन्वय. योगामध्ये –

- आसने
- प्राणायाम
- ध्यान
- नैतिक मूल्ये

यांचा समावेश होतो. योगामुळे आत्मनियंत्रण, आत्मजाणीव, मानसिक स्थैर्य व सकारात्मक दृष्टिकोन विकसित होतो.

शिक्षणातील मानसिक आरोग्य व वेलनेस:

मानसिक वेलनेस मध्ये खालील घटकांचा समावेश होतो –

- भावनिक संतुलन
- तणाव व्यवस्थापन क्षमता
- आत्मविश्वास
- सामाजिक समायोजन

मानसिकदृष्ट्या सुदृढ विद्यार्थीच प्रभावी शिक्षण घेऊ शकतो, ही बाब NEP 2020 अधोरेखित करते.

मानसिक आरोग्यासाठी योगाची भूमिका (NEP 2020 च्या दृष्टीने):

१. तणाव कमी करणे: योगाभ्यासामुळे मेंदू शांत होतो, चिंता व तणाव कमी होतात. त्यामुळे तणावमुक्त शिक्षणाचे उद्दिष्ट साध्य होते.
२. भावनिक संतुलन: योगामुळे भावनांवर नियंत्रण मिळते व भावनिक स्थैर्य वाढते.
३. एकाग्रता व स्मरणशक्ती वाढ: योगामुळे लक्ष केंद्रित करण्याची क्षमता वाढते, जी अध्ययन प्रक्रियेस उपयुक्त ठरते.
४. जीवनकौशल्यांचा विकास: योग आत्मशिस्त, संयम, सहनशीलता व सकारात्मक विचारसरणी विकसित करतो.

राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२० अंतर्गत शिफारस केलेले योगाभ्यास:

- ताडासन, सुखासन
- अनुलोम-विलोम, भ्रामरी प्राणायाम
- ध्यान व योगनिद्रा
- सूर्यनमस्कार

हे योगाभ्यास शाळेतील प्रार्थना, शारीरिक शिक्षण तास किंवा विशेष योग सत्रांमध्ये समाविष्ट करता येतात.

शाळांमध्ये योगाची अंमलबजावणी:

राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२० नुसार –

- अभ्यासक्रमात योगाचा समावेश करणे
 - शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमांमध्ये योग शिक्षण देणे
 - विद्यार्थ्यांसाठी नियमित योग सत्रे आयोजित करणे
- यामुळे विद्यार्थ्यांचे मानसिक आरोग्य बळकट होऊ शकते.

निष्कर्ष:

योग मानसिक आरोग्य व वेलनेससाठी प्रभावी साधन आहे. राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२० च्या तणावमुक्त, सर्वांगीण व आनंददायी शिक्षणाच्या संकल्पनेशी योग पूर्णतः सुसंगत आहे. शिक्षण व्यवस्थेत योगाचा समावेश केल्यास मानसिकदृष्ट्या सक्षम, आत्मविश्वासी व संतुलित व्यक्तिमत्त्व असलेले विद्यार्थी घडवणे शक्य होईल.

संदर्भ:

१. शिक्षण मंत्रालय, भारत सरकार (२०२०). राष्ट्रीय शिक्षण धोरण २०२०.
२. शर्मा, आर. (२०२१). मानसिक आरोग्यासाठी योग.
३. गुप्ता, ए. (२०२०). योगाद्वारे तणाव व्यवस्थापन.